

Pallas

Communauté suisse d'intérêts
Autodéfense pour femmes et jeunes filles

Cours d'autodéfense pour femmes

Dans un cours d'autodéfense Pallas vous apprenez l'affirmation de soi et l'autodéfense. Il s'agit de reconnaître les dangers, de prendre conscience des limites et de les faire respecter. Vous expérimentez et sentez vos propres forces. En outre vous apprenez des techniques d'autodéfense simples et efficaces pour vous défendre en cas d'agressions physiques.



Dates	Samedi 21 septembre et dimanche 22 septembre 2024
Horaire	09.00h – 16.00 h (12 heures de cours)
Pause	12.00h -13.00h, prévoir un pique-nique (marché et commerces à proximité pour le samedi, boulangeries le dimanche)
Lieu	Dojo du Karaté-Club La Tour Rue du Collège 1814 La Tour-de-Peilz
Age	dès 16 ans (14 ans si accompagnée d'une adulte participant au cours)
Participant	Minimum 8, maximum 14 participantes
Coût	190.- CHF (170.- CHF jusqu'à 18 ans) à payer par Twint, ou cash au début du cours.
Direction du cours & renseignements	Patricia Maisch, Experte Pallas d'autodéfense, 079 781 10 07
Assurance	Responsabilité de la participante
Inscriptions	jusqu'au mercredi 10 septembre 2024 auprès de Patricia Maisch Ch. de Champsavaux 5, 1807 Blonay ou par E-Mail patricia.maisch@bluewin.ch

L'inscription est obligatoire. Vous recevrez une confirmation quelques jours avant le début du cours

✂

Talon d'inscription pour le cours d'AD pour femmes du 21 et 22 septembre 2024

Nom Prénom

Adresse..... NPA, Lieu

Téléphone E-Mail

Age

Date Signature